



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001  
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt  
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2019.03.20.





## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 1. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Egészségügyi szolgáltatások

**Témakör megnevezése:** Mikrobák: bennünk és körülöttünk élő apró lények, jók és rosszak

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Testünkön, testünkben élő hasznos és káros mikrobák. A helyes kézmosás fontossága, tüsszentés/köhögés zsebkezdőbe/könyökhajlatba, megelőzés. Fogalmak tisztázása: fertőzés, kórokozó, mikroba, vírus, baktérium, gomba.

**2. Kulcsfogalmak:** fertőzés, kórokozó, mikroba, vírus, baktérium, gomba, hasznos mikrobák, testünkön, testünkben élő hasznos mikrobák, kézmosás alaposan vízzel, szappannal, tüsszentés/köhögés zsebkezdőbe/könyökhajlatba, megelőzés, kézmosás.

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** Technika, életvitel és gyakorlat, Környezetismeret, Egészségtan

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Környezet, 1.-2. évfolyam; a tisztaság szerepe; **Modulon belüli, évfolyamok között:** 3-4. évfolyam, 5-8. évfolyam

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Ismeri a korosztályában leggyakoribb fertőző betegségeket és azok megelőzési lehetőségeit.

**6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

[http://e-bug.eu/junior\\_pack\\_ks1.aspx?cc=hu&ss=2&t=Microbe%20mania](http://e-bug.eu/junior_pack_ks1.aspx?cc=hu&ss=2&t=Microbe%20mania) (Mikrobamánia, Rémisztő kezek, Szupertüszsencs);

[http://e-bug.eu/junior\\_pack.aspx?cc=hu&ss=2&t=e-Bug%20Lesson%20Pack](http://e-bug.eu/junior_pack.aspx?cc=hu&ss=2&t=e-Bug%20Lesson%20Pack) (az e-bug alsó tagozatos tanulók tanárainak szóló oldala)

<http://e-bug.eu/contentpage.html?type=downloads&level=junior> (mikrobák képei)

[http://e-bug.eu/lang\\_hungary\\_\(hu\)/science\\_show\\_segedanyag\\_partnereknek20141112.pdf](http://e-bug.eu/lang_hungary_(hu)/science_show_segedanyag_partnereknek20141112.pdf) (a Játékos tudomány show leírása)

<https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/464/WHO%20a%20fert%C5%91tlen%C3%ADt%C5%91%20k%C3%A9zmos%C3%A1s%20menete.pdf>  
(helyes kézmosás lépései, WHO)



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<p><b>Ezt az órát lehetőleg október második felében, november elején kell megtartani, egy borult napon</b></p> <p>Óra előtti szervezés: szellőztetés.</p> <p>Ha van segítség (+2 fő kell: iskolavédőnő és/vagy felsős diáksegítő), akkor az óra szervezhető forgószínpadi módszerrel. Két helyszínt kell kialakítani – ld. a Játékos tudomány show leírását. Ha nincs segítő, akkor sorban, egymás után lehet megcsinálni, megszervezni a programot az egész osztállyal</p>	frontális	<p>A bábu, amit az első órán használtak.</p> <p>Apró élőlények: hangya, bolha, katicabogár, kullancs stb. képei.</p> <p>Az e-Bug.eu-ból mikrobák képei. <a href="http://e-bug.eu/contentpage.html?type=downloads&amp;level=junior">http://e-bug.eu/contentpage.html?type=downloads&amp;level=junior</a> (1. Melléklet)</p> <p>- Mikroba-képek az e-Bug.eu-ból, ill. a Játékos tudomány show leírásában felsorolt eszközök</p>



				„Szupertüszencs” A „Rémisztő kezek” <a href="http://e-bug.eu/lang_hungary_(hu)/science_show_s&lt;br/&gt;egedanyag_partnerek&lt;br/&gt;nek20141112.pdf">http://e- bug.eu/lang_hungary _(hu)/science_show_s egedanyag_partnerek nek20141112.pdf</a>
1 perc		<b><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése, köszönés</u></b>		
2-3 perc		<b><u>II. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és ismeretátadás</u></b>  <i>Mai témáink a fertőző betegségek.</i> Felmutatja a bábú/babát: <i>Őt már ismeritek, igaz? A neve? ..... (ha nem tudják, megmondja.)</i> A báb emlékezteti a gyerekeket, ki ő. Motiváció: Elmeséli, hogy pár nappal az iskolakezdés előtt megbetegedett, akkor a foga fájt. De járt a fogorvosnál és azóta szorgalmasan mossa a fogát. Most nincs is velük semmi baja. Reméli, a gyerekek is megmossák minden nap a fogukat! De most nem azért jött, hanem azért, mert, képzeljék, már megint beteg! <i>- Szeretnétek tudni, hogy mi bajom van?</i> A gyerekek kérdezzék meg, vagy találgassanak.	frontális – párbeszéd, érdeklődés felkeltése	Bábu, amit az első órán használtak.



		<p>Közben súgjon: tüszentsen párat csak úgy a levegőbe és látványosan fújja az orrát.</p> <p><i>Úgy van, eltaláltatok: megfáztam, náthás vagyok. Alig szuszog az orrom, folyton prüszkölök és köhögök és taknyos vagyok.</i></p>		
5 perc	<p>Szabad szemmel nem látható lények: a mikrobák.</p> <p>A mikrobák 3 fő csoportja a vírusok, baktériumok, gombák, azok legfontosabb jellemzői.</p> <p>A világban és a testünkön sokkal több hasznos mikroba él, mint kártékony.</p>	<p><b>III. A tananyag feldolgozása, új ismeretek:</b></p> <p>A tanító rászól a bábura: ne tüszögjön a gyerekekre! Miért? <i>Mert akkor ők is betegek lesznek.</i> Hogy-hogy? <i>Ez egy kicsit hosszabb történet – feleli a tanító és leülteti a bábút. – Elmesélem.</i> - <i>Képzeld el, hogy mindenkinek van egy különleges varázsszemüvege. Ha felveszi, a legkisebb dolgokat is meglátja. Most vegye fel mindenki!</i> <i>Ugye most egész jól látjuk! Mik ezek?</i> <i>De rajtuk kívül vannak még sokkal-sokkal kisebb élőlények! Vajon mik lehetnek ezek?</i> (Levehetik kezüket az arcuk elől) Ha nem találják ki, megfejtji: mikrobák. - Elmondja, hogy: <i>a mikrobák szabad szemmel nem látható lények, amelyek mindenhol jelen vannak: földön, föld alatt, levegőben, vízben, sőt: még az ember bőrén és testében is.</i> <i>Háromféle mikrobát különböztetünk meg: ezek a gombák,</i></p>	<p>frontális, párbeszéd</p> <p>(Két kezükből karikát formálva a szemük elé tartják.)</p> <p>tanítói magyarázat</p>	<p>A tanító az apró élőlények (hangya, kullancs, stb.) nagy képeit teszi fel a táblára.</p> <p>A tanító feltesz a táblára/kivetít néhány képet: - E. coli, Salmonella,</p>



<p>15 perc</p>	<p>Az orrban, torokban is laknak mikrobák, jók is, rosszak is – ha betegek valaki. Köhögéssel, tüsszentéssel messzire szállnak: 3-5 méterre. Meg lehet védeni a barátainkat a bennünk lakó fertőzéstől, ha zsebkendőt használunk vagy könyökhajlatba tüsszentünk, köhögünk. Ha a kezünket tettük az orrunk/szánk elé, kezet kell mosni.</p>	<p><i>a baktériumok és a vírusok. A baktériumok kisebbek, mint a gombák, a vírusok pedig még a baktériumoknál is kisebbek. A gombák tehát a legnagyobb mikrobák. A mikrobák lehetnek az emberre kártékonyak és hasznosak is. A világban és a testünkön sokkal több hasznos mikroba él, mint kártékony. A bőrünket, mint vékony kesztyű, úgy borítják be. Ha idegen, kártékony mikroba próbál meg betörni, a saját mikrobáink, mint a jó házőrző kutyák, elzavarják őket. Ugyanígy vannak a szánkban, a torkunkban, a beleinkben is. Segítenek emészteni és megvédenek sok kártékony mikrobától is. De nem mindegyiktől.</i></p> <p><i>Itt van pl. a nátha vírusa. Ilyenből nagyon-nagyon sok féle van. Ha ilyen kerül be az orrunkba, jön a szipogás, az orrfolyás, orrdugulás. Mint a ..... bábunál.</i></p> <p><i>Mit gondoltok, hogyan kerülnek ezek a vírusok az orrunkba?</i></p> <p><i>Helyes, kitaláltatok: tüsszentéssel, köhögéssel. Rengeteg, sok-sok millió kártékony vírus röppen ki minden egyes tüsszentéssel, köhögéssel, más emberekre vadászva.</i></p> <p><i>- Most játékból tüsszentsünk együtt egy nagyot vezényszóra!</i></p> <p><i>1, 2, 3! Hapci!</i> (Hangosabban! Lehet ismételni.)</p> <p>A tanító figyelje, ki hogyan tüsszent és szólítson ki maga</p>	<p>tanítói magyarázat</p> <p>tüsszentő játék</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhinovírus,</li> <li>- Streptococcus,</li> <li>- influenzavírus,</li> </ul> <p>élesztőgomba.</p> <p>(Innen letölthető: <a href="http://e-bug.eu/contentpage.html?type=downloads&amp;level=junior">http://e-bug.eu/contentpage.html?type=downloads&amp;level=junior</a>)</p> <p>A tanító a Rhinovírus képét mutatja.</p> <p>A tanító a tüsszentő és köhögő ember képét mutatja.</p> <p>(2. Melléklet)</p>
----------------	---	--	--	---



	<p>mellé 2 diákot: egy olyat, aki eltakarta a száját és egy olyat, aki nem. Megkéri őket, hogy ugyanúgy tüsszentsenek, mint az előbb. Felkéri az osztályt, hogy figyeljék őket. Vezényszóra: 1, 2, 3! Hapci! <i>Mi volt a különbség a két diák tüsszentése között? Melyik volt a helyes módszer? Miért? A tüsszentéssel elég messzire repül a nyál, a takony és benne a sok-sok betegséget okozó vírus, baktérium. Milyen messzire?</i></p> <p><b>„Szupertüsszencs”</b></p> <p><i>Lássuk második vendégünket! Bemutatni a maszkot, pl. Shreket.</i></p> <p><i>- Most ő fogja nekünk megmutatni, milyen messzire repül a tüsszentés, köhögés.</i> Egy önként jelentkező „lő” a szórófejjel a maszk alól a papírcsík fölött. Zöld ételfestékes vízzel töltött szórófejes flakont a maszkba helyezi, a papírcsík elejére áll. <i>Mindenki, aki ennél közelebb állt, elkaphatta a náthát okozó vírust!</i> <i>Ugye senki sem szeretné, ha a barátja megbetegedne?</i></p>	<p>közös megbeszélés</p> <p>Megszámolják, hány lépés távolságra szállt az orrváladék.</p> <p>játék: tanulói bemutatás</p> <p>Tapicskolja össze pl. az asztalt, egy közeli széket, a papírcsíkot a földön. Nézzék meg a nedves nyomokat.</p>	<p>(Részletes leírás mellékelve, 8-9. oldal)</p> <p>„Játékos tudomány show”. műanyag arcmask vagy gumimaszk (pl. Shrek, vagy más, gyermekek körében népszerű mesehős) + zöld ételfestékes</p>
--	---	---	---



		<p><i>Akkor mit kell tenni?</i> A gyerekek felsorolják: zsebkendő, kezet a száj elé és még esetleg más módszereket is. - Egy önkéntes kesztyűs kezét v. játékkézet a „tüsszentő” maszk elé tartja. <i>Nézzük, milyen lett? Csupa „takony” igaz. Mit kell most tenni?</i> <b>Megmosni!</b> <i>De nem mindig lehet kezet mosni tüsszentés után Ilyenkor mi történik?</i> Amihez csak hozzányúl az önkéntes a játékkézzel/kesztyűs kezével, az mind szennyezett lesz. Kér egy új önkéntest. Ő lesz a maszk barátja (Ha a maszk Shrek: ki emlékszik rá, ki volt Shrek jó barátja? A szamár). <i>Jön a jóbarát és mi történik?</i> Fogjon kezet a szennyezett játékkézzel/gumikesztyűs kézzel.</p> <p><i>Lám, a barát már össze is van kenve, de lehet, hogy észre sem veszi. Mi lesz most, ha mondjuk megeszik egy almát? Vagy megtörli a viszkető orrát? Azonnal megkapja a kitüszszentett vírusokat, baktériumokat és meg is betegedhet!</i> <i>Ha a kezünket tartjuk az orrunk elé, mit kell rögtön csinálni?</i> <b>Kezet mosni!</b></p>	<p>játék folytatása: tanulói bemutatás</p> <p>tanítói magyarázat</p> <p>Fogjon kezet a tanulói kézfogások: szennyezett játékkézzel/gumikesztyűs kézzel</p>	<p>vízzel töltött szórófejes flakon/permetező (tüsszentő pisztoly), papírcsík (egy tekercs rajzpapír vagy fehér papírtapéta) + játékkéz vagy eldobható gumikesztyű, szemeteszsák, egy liter orrváladék-utánezat</p>
--	--	--	--	---





	<p><i>Jó módszer a kezünket a szájunk elé tartva tüsszenteni? Nem jó, mert a kezünk koszos lesz, taknyos és mindenhová szétkenjük a kártékony vírusokat, baktériumokat.</i></p> <p><i>Lássunk egy jobb módszert! A zsebkendő! Helyes! - Lássuk Shrek, hogy megy ez zsebkendővel.</i></p> <p>Egy önkéntes diák (spriccel) tüsszent a maszkkal, a másik elé tartja a zsebkendőt. Felmutatják és kidobják a szemetesbe.</p> <p><i>Kinek van most a zsebében zsebkendő? (Akinél van, kapjon szokásos apró elismerést: piros pontot stb.)</i></p> <p>Vegye elő és vezényszóra tüsszentsünk bele. Akinék nincs, az most ne tüsszentsen!</p> <p>1, 2, 3! Hapci!</p> <p><i>Mi van akkor, ha nincs zsebkendőnk? Megbeszéltük, hogy kézbe tüsszenteni nem jó. Mit tehetünk ilyenkor?</i></p> <p><i>Lehet a könyökhajlatba tüsszenteni.</i> Megmutatja.</p> <p><i>És most együtt mindenki, a könyökhajlatba!</i></p> <p>1, 2, 3! Hapci!</p> <p>Többször megismételni, míg mindenki jól csinálja.</p> <p>Utána ugyanezt köhögéssel is.</p> <p><i>Ügyesek vagyunk, megtanultuk, hogyan kell tüsszenteni, köhögni, hogy ne betegítsük meg a barátainkat.</i></p> <p>A bábuhoz fordul: Ugye most <i>Te is megtanultad?</i></p> <p>A bábu válaszol, hogy igen, és a könyökébe köhög. Ezután</p>	<p>tanulói bemutatás: zsebkendő használata</p> <p>tanítói bemutatás</p>	<p>papír zsebkendő/papírtörölő, szemetes</p>
--	---	---	--



15 perc	<p>Kézmosás, mint megelőző tevékenység: miért kell? Mikor kell kezet mosni? köhögés, tüsszentés, orrfújás után, WC (előtt,) után, étkezés előtt, (után) sütés-főzés közben az egyes nyersanyagok, munkafolyamatok között, betegápolás előtt-után, szennyezett kéz (játék, munka stb.) háziállat után stb.</p> <p>Hogyan kell hatékonyan kezet mosni?</p> <p>A helyes kézmosás alapvető és szakszerű feltételeit (folyóvíz, adagolós folyékony szappan,</p>	<p>vigyázni fogok, hogy ne betegítsem meg a barátaimat és mindig zsebkendőbe vagy a könyökhajlatba fogok tüsszenteni és köhögni.</p> <p><i>Jó, most figyelj tovább, van még tanulni valód.</i></p> <p><b>„Rémisztő kezek”</b></p> <p><i>Az előbb azt mondtuk, ha a koszos kézzel kezet fog Shrek és a számár, akkor az elkaphatja Shrek betegségét. Kézről kézre járhatnak a kártékony baktériumok, vírusok. Mit gondoltok, milyen messzire jutnak a mikrobák, kézről-kézre?</i></p> <p>(A valóságban akár 10-20 kéznyi távolságra is, de a következő bemutatás csak 4-6 kézig működik.)</p> <p><i>Próbáljuk ki! Itt van a varázskrémem, ettől és a varázslámpától láthatóvá válnak a kártékony mikrobák a kezünkön.</i></p> <p>Ötös csoportokba állítja az osztályt. Az első gyerek tenyerébe mindegyik csoportban nyom egy borsónyi babnyi UV-kenőcsöt.</p> <p>Ez a krém „megfesti” a mikrobákat.</p> <p><i>Most sorban fogjatok kezet egymással: az első a másodikkal, a második a harmadikkal és így tovább. Jó erősen, alaposan fogjatok kezet!</i></p> <p>Mikroba mindenki kezén kb. ugyanannyi van, csak a segítő krém mennyisége különbözik.</p>	tanulói kézfogások	UV-fényben fluoreszkáló krém, UV
---------	--	--	--------------------	----------------------------------



	<p>papírtörő és/vagy költséghatékony kézsárító) minden nevelési-oktatási intézménynek biztosítani kell!</p>	<p>Leoltja a terem világítását.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kézfogási sorrendben mindenkit az UV-lámpa fényébe hív és megnézik mindenki kezét.</li></ul> <p>Szabad szemmel semmi sem látszik, de majdnem mindenki keze össze lett kenve. Jól világítanak a lámpa fényében. Nagyon sok betegség terjed így. A náthán kívül leggyakrabban a hasmenés kórokozói terjednek a koszos kézzel.</p> <p>Világítást bekapcsolja.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Már tudjuk, hogy koszos a kezünk, jó lenne lemosni.</i></li></ul> <p>A tanító bemutatja és együtt mindenkivel, egyelőre szárazon, gyakorolja a kézmosás lépéseit: víz, szappan, tenyér a tenyérhez, tenyér a kézfejhez (mindkét kéz), az ujjak között, az ujjak kézfej felőli oldala (mindkét kéz), ujjbegyek, hüvelykujjak, csukló, leöblítés, szárítás/törölés.</p> <p>Segítsen mindenkinek megfelelően tartani a kezét.</p> <p>2-3-szor végigvezényelni.</p> <p><i>Próbáljuk ki, hogy megy a kézmosás! Irány a mosdó!</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kézmosás után újabb UV-lámpás kontroll. Akié nagyon világít, vissza kell küldeni.</li></ul> <p><b>Tanítói-tanulói kísérlet:</b></p> <p><i>Ha mindenki lemosta a kezét, gyertek az asztal köré! Tapasztalhattuk, hogy még szappannal sem egyszerű jól kezét mosni. De miért is kell szappan? Figyeljen mindenki!</i></p>	<p>egyéni megtapasztalás, UV-lámpás kontroll</p> <p>frontálisan a kézmosás lépéseinek gyakorlása (szárazon)</p> <p>kézmosás, UV-lámpás kontroll</p> <p>tanítói kísérlet</p>	<p>lámpa, fekete doboz (melyen nyílásokat vágunk: kettőt az oldalán a kezeknek, egyet felülre a kukucskáláshoz, és egyet hogy felülről beledugjuk az UV lámpát).</p> <p>A fekete dobozelhagyható, ha az osztályban eléggé sötétet lehet csinálni. (részletes leírás: 12-14. oldal)</p> <p>Kézmosásdal –internetről tetszés szerint.</p> <p>pl. Gryllus Vilmos: Dal a kézmosásról <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4wkFVnsidAY">https://www.youtube.com/watch?v=4wkFVnsidAY</a></p> <p>Kézmosós dal: Kosz, kosz, kosz, ha koszos a kezéd <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jnh8o_36_TM">https://www.youtube.com/watch?v=Jnh8o_36_TM</a></p> <p>A mosdóban biztosítani kell a folyékony szappant és a papírtörőt.</p>
--	---	--	---	--



	<p>A tálkában levő víz a kézen lévő bőrt jelképezi. Óvatosan őrölt borsot szór a vízbe úgy, hogy a bors fennmaradjon a víz felszínén.</p> <p>Elmondja, hogy a bors az ártalmas mikrobákat jelképezi, amiket le akarunk mosni.</p> <p>A kísérlethez kér egy önként jelentkezőt. Kéri az önkéntes segítőt, hogy egy fogpiszkáló végével (vagy az ujjával) kavargassa meg a borsos vizet. A borsszemek továbbra is a víz felszínén lebegnek filmréteget képezve. Ha az ujjával keveri, rá fog tapadni a bors. Ez azt jelenti, hogy a szappan nélküli kézmosással csak mozgatjuk a kezünkön a mikrobákat, esetleg még segítünk is nekik! (a borsot le kell törölni a diák kezéről!)</p> <p>Ezután kéri az önként jelentkezőt, hogy mártsa a fogpiszkáló végét vagy az ujját folyékony szappanba, majd lassan a borsos vízbe. A fogpiszkálóval/ujjával nem kell megkeverni a vizet, hanem csak lassan belemártani. Ekkor a borsszemcsék szétugranak és a tál szélei felé mozognak.</p> <p>A tanító elmagyarázza, hogy ez a kísérlet megmutatja, miért fontos a szappan használata kézmosáskor: a szappan feloldja a bőrünk felszínén természetes módon jelen levő zsíros felületet (amelyben a mikrobák megtapadhatnak), és így a szappanos vízzel hatékonyan leöblítjük, azaz eltávolítjuk a mikrobákat. A mikrobák félnek a szappantól! Világgá szaladnak!</p>	<p>tanulói részvétel a kísérletben</p> <p>tanítói magyarázat</p>	<p>két kis műanyag tálka, finomra őrölt bors, fogpiszkáló, folyékony szappan, folyóvíz, papírtörölő, szemeteszáska.</p>
--	---	--	---



		<p><i>Már tudunk kezet mosni és tudjuk, hogy tüsszentés után kezet kell mosni. Mikor még?</i></p> <p>Köhögés, tüsszentés, orrfújás után, WC (előtt,) után, étkezés előtt, (után,) sütés-főzés közben az egyes nyersanyagok, munkafolyamatok között, betegápolás előtt-után, szennyezett kéz (játék, munka stb.) háziállat után stb.</p> <p>Opcionális feladat: Próbálják lerajzolni az egyes szituációkat kiscsoportokban, párokban ossza ki a tanító az egyes témákat.</p>	frontális megbeszélés	
5 perc	<p>Megismertük a vírust, ami betegségeket okoz. Megtudtuk, hogy rengeteg apró, szabad szemmel nem látható kis lény van rajtunk és bennünk: gombák, baktériumok és vírusok. Többségük hasznos, vigyázni kell rájuk, nem szabad elpusztítani, de</p>	<p><b><u>IV. Óra végi összefoglalás.</u></b> <b><u>Ismétlés, gyakorlás:</u></b> ismeretek alkalmazása. <b>Otthoni feladat kijelölése</b></p> <p><i>Mennyi mindenről beszéltünk ma!</i></p> <p>- Igaz-hamis kérdések: <i>A .... bábu megfázott, náthás lett és sokat tüsszögött, köhögött.</i> <i>A betegségét egy elefánt okozta?</i> <i>A náthát egy másik bábutól vagy embertől kapta el?</i> <i>A nátha vírusa olyan nagy, hogy alig fér el az orrunkban? A víruson kívüli apró lények mind gonoszak?</i></p> <p><i>Mi történik, ha náthásan jól ráköhögünk, rátüsszentünk</i></p>	frontálisan: válaszoljanak kórusban	A tanító a használt képeket, eszközöket felmutatja, mikor arról a részről beszél.



<p>vannak köztük kártékonyak is. Ilyenek pl. a nátha vírusai.</p>	<p><i>a barátunkra?</i> <i>Most tüsszentsünk, ahogy megtanultuk!</i> (könyökhajlatba vagy zsebkendőbe). 1, 2, 3! Hapci! Nagyszerű!</p> <p>- <i>Tedd helyes sorrendbe a képeket:</i> <i>A helyes sorrend alapján rajzold meg a nátha/influenza vírusának útját!</i> <i>A képek alapján, mondd el, mit lehet tenni a nátha/influenza terjedésének megakadályozására!</i></p> <p><i>Hogyan nem szabad tüsszenteni/köhögni? Kéz a száj elé, vagy semmivel sem takarni a száját/orrot.</i> <i>Mit kell tenni, ha koszos, pl. taknyos lett a kéz?</i> <i>Nézzük újra a kézmosás lépéseit: víz, szappan, tenyér a tenyérhez, tenyér a kézfejhez (mindkét kéz), az ujjak között, az ujjak kézfej felőli oldala (mindkét kéz), ujjbegyek, hüvelykujjak, csukló, leöblítés, szárítás/törlés.</i> (2-3x ismételtetni). <i>Mikor kell kezet mosni? Kezdje sorolni.</i></p> <p>Házi feladat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Holnaptól legyen mindig mindenkinél zsebkendő.</li><li>- Színezzé ki a kapott kézmosásról szóló képet.</li></ul>	<p>csoportos megbeszélés</p> <p>frontálisan szervezett egyéni munka</p> <p>kézmosás lépéseinek ismétlése, gyakorlása</p> <p>frontális megbeszélés</p> <p>otthoni feladat kijelölése</p>	<p>A képek: köhögő/tüsszentő ember, levegőben lebegő, nyálcseppen utazó vírusok, a cseppeket beléggző ember, a cseppeket beléggző ember is tüsszög/köhög. (3. Melléklet)</p> <p>Projektor - Kézmosási szituációk képeinek felvetítése (4. Melléklet)</p>
---	--	---	--





	<p>hasznos mikroba él, mint kártékony. A bőrünket, mint vékony kesztyű, úgy borítják be. Ha idegen, kártékony mikroba próbál meg betörni, a saját mikrobáink, mint a jó házőrző kutyák, elzavarják őket. Ugyanígy vannak a szánkban, a torkunkban, a beleinkben is. Segítenek emészteni és megvédenek sok kártékony mikrobától is. De nem mindegyiktől.</p>	<p><i>Most pedig mindenki emelje fel a kezét! Nézzétek, hogy világít a sok kosz, mikroba rajta!</i></p>	<p>megtapasztalás</p>	
<p>6 perc</p>	<p>Ha koszos kézzel kezet fogunk egymással, akkor továbbadhatjuk a betegséget. Kézről kézre járhatnak a kártékony baktériumok, vírusok. Mit gondoltok, milyen messzire jutnak a mikrobák, kézről-kézre? Az előbb egyedül összekentem mindenkit!</p>	<p><b><u>II. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és az ismeret/tudásátadás (megvalósítás)</u></b></p> <p>Visszakapcsolja a világítást. <i>Most pedig megtanuljuk, hogyan kell igazán ALAPOSAN kezet mosni!</i> A tanító bemutatja és együtt mindenkiel, egyelőre szárazon, gyakorolja a kézmosás lépéseit: víz, szappan, tenyér a tenyérhez, tenyér a kézfejhez (mindkét kéz), az ujjak között, az ujjak kézfej felőli oldala (mindkét kéz), ujjbegyek, hüvelykujjak, csukló, leöblítés, szárítás/törlés. Fontos, hogy a sorrend minden ismétlésnél ugyanaz legyen. Segítsen mindenkinek megfelelően tartani a kezét. 2-3-szor végigvezényelni. Próbáljuk ki, hogy megy a kézmosás! Irány a mosdó!</p>	<p>tanítói bemutatás, frontálisan a kézmosás lépéseinek gyakorlása (szárazon)</p> <p>kézmosás</p>	<p>kézmosásdal – internetről tetszés szerint</p> <p>A mosdóban biztosítani</p>

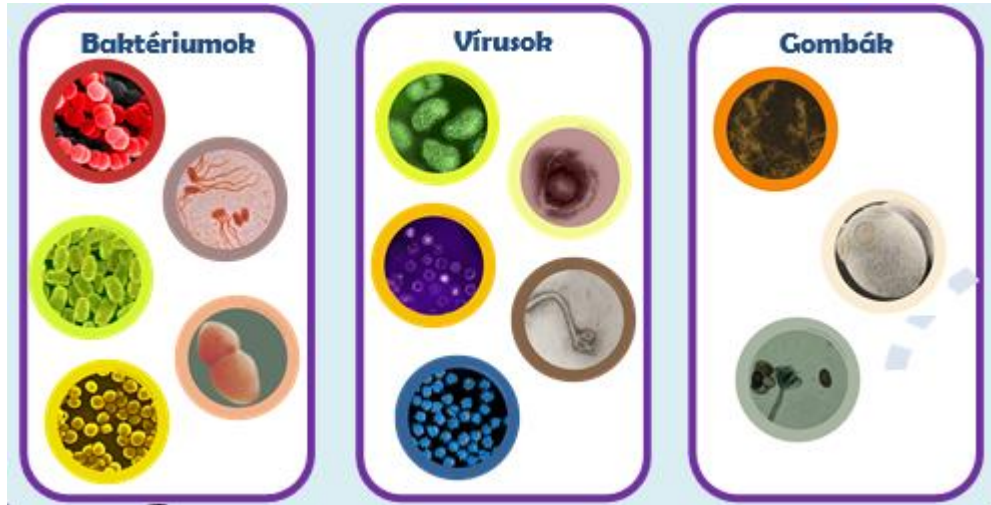




		Visszaérkezéskor: <i>Nézzük, hogy sikerült? Lássuk, mit mutat a varázslámpa fénye?</i>	UV-lámpás kontroll	kell a folyékony szappant és a papírtörölt
2 perc	A kézmosással megállíthatjuk a kártékony mikrobák vándorlását, megvédehetjük magunkat és barátainkat a betegségektől.	<b>III. Összefoglalás:</b> <i>Nem is olyan könnyű jól kezet mosni! Ismételjük át!</i> Újra elmutogatják.  Házi feladat: gondolkodjon el mindenki, mikor kell kezet mosni. Segítségül válasszatok a képek közül, színezzétek ki. Legközelebb megbeszéljük, melyik mit ábrázol.	kézmosás lépéseinek ismétlése, gyakorlása  Mindenkinek húzzon egy képet!	Fertőtlenítő kézmosás menete: <a href="https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/464/WHO%20a%20fert%C5%91tlen%C3%ADt%C5%91%20k%C3%A9zmos%C3%A1s%20menete.pdf">https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/464/WHO%20a%20fert%C5%91tlen%C3%ADt%C5%91%20k%C3%A9zmos%C3%A1s%20menete.pdf</a>  Kézmosási szituációkat ábrázoló képek (4. Melléklet) <a href="http://www.kormanyhivatal.hu/download/8/54/a2000/D%C3%B6nts%C3%B6k%20meg%20egy%C3%BCtt%20a%20k%C3%A9zmos%C3%A1s%20oktat%C3%A1s%20vil%C3%A1grekordj%C3%A1t%2020160505.pdf">http://www.kormanyhivatal.hu/download/8/54/a2000/D%C3%B6nts%C3%B6k%20meg%20egy%C3%BCtt%20a%20k%C3%A9zmos%C3%A1s%20oktat%C3%A1s%20vil%C3%A1grekordj%C3%A1t%2020160505.pdf</a>



## 1. Melléklet – mikrobák

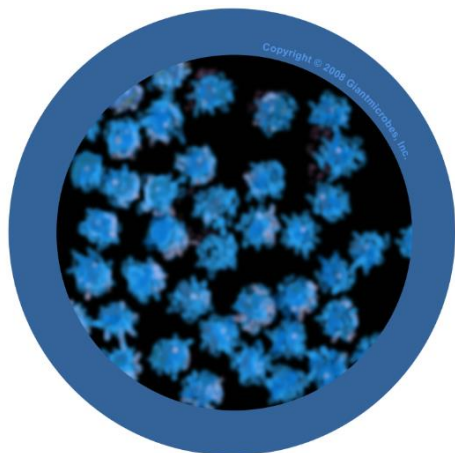


Forrás: e-Bug.eu



## 2. Melléklet

Rhinovírus:



Forrása: e-Bug.eu

Tüsszentő ember:



Forrás: freepik.com

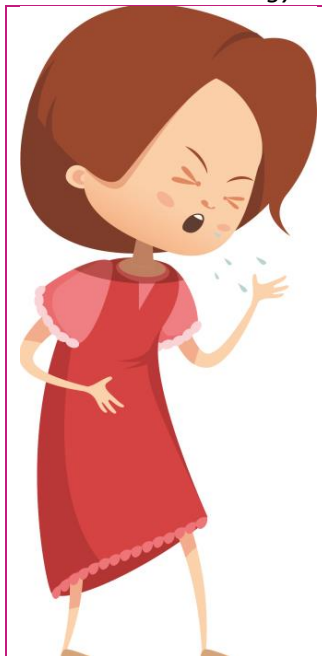
Köhögő ember:



Forrás: freepik.com



### 3. Melléklet – kártyák tüsszentő gyerek



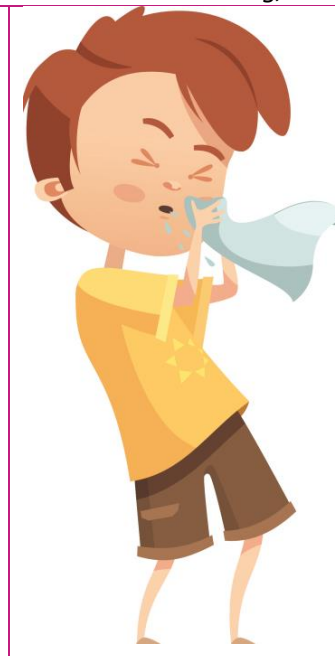
### levegőben lebegő vírusok



### cseppeket belélegző gyerek



### emiat tüsszög, köhög



Képek forrása: freepik.com



## 4. Melléklet – kézmosási szituációk

### Mikor kell kezet mosni?



Forrás:

<http://www.kormanyhivatal.hu/download/8/54/a2000/D%C3%B6nts%C3%Bck%20meg%20egy%C3%BCtt%20a%20k%C3%A9zmos%C3%A1s%20oktat%C3%A1s%20vil%C3%A1grekordj%C3%A1t%2020160505.pdf>